

# あけぼの

2026年3月号

(発行) 労働者協同組合「ウーカースコープ」センター事業団  
 手稲さちかセンター(札幌市手稲区手稲福祉センター)  
 〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-55  
 (電話) 011-6884-3131  
 (FAX) 011-6884-3618  
 (HP) <http://sapporo-teinechu.jp/>



今月の休館日  
 20日(金)

発行した内容が変更になった場合、館内掲示ホームページ、  
 「あけぼの」等でお知らせいたします。都度ご確認ください。  
 当館の間、館内のマスク着用推奨、換気等は継続いたします。皆様のご  
 理解と協力をお願いいたします。

各種講座・イベント等にお申込みの皆様へお願い  
**「必ず」読んでください**

- ◆ 申込期間・募集方法はそれぞれ異なりますので、毎回の募集要項を必ずご確認ください。
- ◆ 事前にお申込みされていない方は当日の参加人数に関わらず入場をお断りいたします。
- ◆ 欠席される場合は必ずセンターまでご連絡ください。無断欠席が続く場合は申込をお断りする場合があります。
- ◆ 申込時補欠となった場合は繰り上げとなった方のみ、センターからお電話にてお知らせいたします。(前日までに連絡がなかった場合は、当日お断りしていただいても参加できません。)
- ◆ スムーズな補充連絡より多くの方に参加いただくため、皆様の「理解」と「協力」をお願いいたします。
- ◆ 窓口および電話対応は9時～17時までです。受付時間外は対応致しかねます。
- ◆ また、センターの電話回線の混雑状況によっては、お電話が繋がらない場合があります。ご了承ください。
- ◆ 窓を開けて換気を行ったため、体温調整が必要な方は薄く上着をお持ちください。

喫茶 聴和 ～レコード鑑賞～

日程 3月6日(金) 10時～11時  
 会場 1階 大広間  
 参加費 1回 200円(コピー代)  
 ※コピーが不要な方も入室可です

懐かしい洋楽が流れる、ゆったりとした空間となっております。読書や編み物など、静かな趣味活動にもぴったり。  
 詳しくは館内ポスター・ご利用案内をご覧ください。

入場自由・申込不要

令和8年度 短期教室(前期/4~9月) 受講生募集  
**【募集期間】 令和8年3月5日(木)~13日(金)**  
 オンライン申込(右記 二次元コード)は手稲老人福祉センターの利用登録証をお持ちの方のみ。/オンライン申込3月12日(木)締切  
**【抽選発表】 令和8年3月16日(月) 13時**  
**【確認期限】 令和8年3月23日(月) 15時**  
**【対象】 札幌市民・令和8年3月31日時点で満60歳以上の方、新しい趣味のきっかけを探している方、過年度に同一名講座の受講歴がない初心者の方**  
 ※ 抽選結果はセンターからお知らせいたしません。ご本人による抽選結果の確認後、受講意思の有無に関わらず、受講確認期限までに窓口へお申し出ください。  
 例年、抽選発表後の確認・手続きの無い方がおられ、講座開催準備に支障をきたしております。あらためまして、迅速かつ円滑な講座運営にご協力をお願いいたします。

教室名	日程	定員	教材費	備考
①まったり椅子ヨガ	第1・3月曜日 10時~11時30分	12		
②太極拳 はじめのいつぽ! ~春夏バージョン~(★)	第1・3金曜日 13時~15時	20		室内用運動靴
③ほんわか温活	第2・4火曜日 10時~11時30分	12		大判のバスタオルまたはヨガマット 硬式テニスボール
④はじめてのウクレレ入門	第2・4火曜日 10時~12時	10	コピー代100円程度(毎回) ウクレレ10,000円程度	筆記用具
⑤卓球で若さUP!	第2・4金曜日 10時~11時30分	10	1,000円(初回)	室内用運動靴 卓球道具
⑥はじめての水引 ~鯉のぼり飾り・季節の花編~(★)	第1火曜日 10時~11時45分	10	1,000円(毎回)	筆記用具・手芸用ボンド ハサミ・洗濯ばさみ 室内用スリッパ ☆平ヤットコ・☆ニッパー (☆お持ちの方)
⑦初心者手話 ~あいさつからはじめよう!~	第1・3火曜日 10時~11時	10	テキスト代1,100円(初回) ※札幌聴覚障がい者協会発行「さっぽろの手話」	筆記用具
⑧はじめての 初心者クラフト教室(★)	第2・4水曜 10時~12時	12	材料費初回1,500円 (センターに納入)コピー代随時	はさみ・手芸用ボンド 洗濯ばさみ10個 手拭きタオル 巻き尺・室内用スリッパ
⑨背骨コンディショニング (★)	第1・3木曜日 10時~11時30分	14		大判のバスタオルまたはヨガマット 長さ120cm程度のフェイスタオル ☆筋トレゴムバンド(☆お持ちの方) お持ちでない方は、初回講師の説明を受けてから別途購入(~2,500円程度) ☆仙骨枕(☆お持ちの方)
⑩まちの歴史を学ぼう(★)	第1金曜日 ※5・6月のみ第3金曜日 13時~15時	14	コピー代100円程度(毎回)	筆記用具

募集要項の詳細・申込用紙は、窓口にて2月下旬から配付予定です。

**サークル展示会**  
 日程 3月7日(木)午後~  
 3月19日(木)午前  
 会場 ロビー階段  
 下の壁面  
 センターで第1・3木曜日に活動している「あみむめもサークル」の皆さんによる素敵な作品を展示いたします。是非、ご覧ください。

【登録制】  
 「カラオケ講座」課題曲  
 【今月の課題曲】  
 「女の坂道」岡ゆりこ  
 (1~3月)

事前申込が必要な「自由参加講座」  
**「教室」について**  
**【申込方法】窓口のみで受付いたします。電話不可**  
 参加希望の講座またはお名前・電話番号・利用登録番号を受付簿に記入してください。  
**【申込受付時間】9時~17時**  
 ◎時以前の来館等、時間外は対応できませんのであらかじめご了承ください。  
**【入門太極拳・ゆっくりストレッチ教室は、講師都合により令和8年3月で閉講いたします。】**

講座・教室名	開催日	受付開始日	定員	会場
◎ <b>入門太極拳</b> 13時~15時	3月2日(月)	2月24日(火)	25名	1階 多目的室
★ <b>脳スッキリ体操</b> 13時30分~14時30分	①3月4日(水) ②3月18日(水)	2月25日(水)	25名	1階 大広間
★ <b>おきがる体操</b> 10時30分~11時30分	①3月13日(金) ②3月27日(金)	3月6日(金)	25名	1階 大広間
★◎ <b>ミュージックステップ</b> 13時30分~14時30分	①3月25日(水) ②3月27日(金)	3月19日(木)	25名	1階 多目的室

◎ 参加には「室内用運動靴」が必要です。  
 ★ 一人につき1回のみ申込・参加可能  
**【持ち物】**  
 水分補給できるもの・汗拭きタオル  
 ◎室内用運動靴・マスク(推奨)  
 ダンスエアロ、ボクシングエクササイズ、  
 ヨガ フィットネスシューズのみ使用可

下記教室は冬期間(3月まで) 申込不要です。  
 当日会場まで直接お越しください。  
 2回開催時は、どちらか1回のみ参加OK!  
 「ゆっくりストレッチ体操(13時30分~14時40分)」  
 「ダンスエアロ(13時30分~14時30分)」  
 「ボクシングエクササイズ&ヨガ(13時30分~14時30分)」

令和8年度4月からの「登録制教室」について  
 「ダンスエアロ」「ボクシングエクササイズ&ヨガ」「健康・ゆったり小林寺筆法新規」の3教室を事前登録制といたします。  
 登録開始時期は3月10日(火)を予定しております。詳しくは館内ポスターをご覧ください。

生活健康講話 「笑顔で健康ー笑いヨガ」  
 日程 3月12日(木) 13時~14時30分  
 会場 1階 大広間  
 定員 20名(定員になり次第受付終了)  
 申込期間 2月27日(金)~定員になり次第受付終了  
 申込方法 窓口にて受付。氏名利用登録番号・電話番号・受付簿に記入してください。  
 講師 渡邊 明美 先生  
 「笑い」の動きで健康づくり楽しく笑って、有酸素運動をすることで筋力・体力アップに繋がります。

スマホセミナー ①スマホの基本とLINE体験  
 日程 3月23日(月) 13時~15時  
 会場 2階 教養講座室  
 持ち物 筆記用具  
 ※スマートフォンは貸出機器を使用いたします  
 定員 20名(先着)  
 申込期間 3月7日(月)~定員になり次第受付終了  
 申込方法 窓口にて受付。氏名利用登録番号・電話番号を受付簿に記入してください。  
 講師 ソフトバンク スマホアドバイザー④  
 ※令和7年10月に開催した内容と同一です。